حکومەتـــا هەرێما کوردستـــانێ – عیراق
وەزارەتا پەروەردێ
ڕێڤەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

پەروەردەیا وەرزشی

بۆ پۆلا حەفتێ بنەڕەت

دانان

د. علی قادر عوسمان — د. عاسی فاتح وەیسی

م. ئەحمد باهائەدین

هاتییە کرمانجیکرن ژ لایێ

جمال طیب عبدالرحمن — بهزاد غفار خفظ الله

ســـفر مـحمد مـحمد — نهـــاد ابـراهیم رشـید

ســـمیر مـحمد عـــلي — حکیم حسـین یوسف

محمد نبي صـــالح

پێداچوونا زمانی — **پێداچوونا زانستی**

محمد حسن سعید محمد — سمیر عبدالعزیز حجي حسن

چاپا سێێ — ٢٧١٥ کوردی — ٢٠١٥ زایینی — ١٤٣٦ مشەختی

سەرپەرشتێ زانستی یێ چاپێ: جمال طیب عبدالرحمن

سەرپەرشتێ هونەری یێ چاپێ: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: زبیر خالد سفر

دیزاین: هلال عابد رمضان

بەرگ: ئاری محسن أحمد

پێشەکی

پەروەردا وەرزش هوکارەکێ بنەڕەتێ پڕوسێسا پەروەردێ یە ب گشتی بەلکو تمامکەرێن ئێك ودونە. هەروەسا قوتابی و خوێندکار بەرێ شەنگستێ وەرزشیە ل یانە و دام و دەزگەهێن وەرزشی دا. ژبلی رولێ سەرەکی بۆ ئاڤاکرنا لەشەکێ رێك و پێك. ب تایبەتی بۆ قوتابی و خوێندکارا. ژبەر هندێ دڤێت پیتە ب وەرزشا پەروەردێ بێتەدان. چونکی هەتا نوکە وەرزش ل قوتابخانە و خاندنگەهان ژلایێ پروگرامانڤە یا بەر بەلاڤە. ژ ئەگەرێ نەبونا پڕوگرامەکێ گونجای بو قوناغێت خاندنێ.

داناناڤان پەرتوکان بۆ قوناغێت ۷، ۸، ۹ ێ بنەڕەت پێنگاڤەکا گرنگە بۆ زال بونێ ئان چارەسەریا ڤێ کێشێ.

دا ماموستاییێت پەروەردا وەرزش بشێن لدیف پروگرامەکێ دیارکری وانا پەروەردا وەرزش ب باش و زانستی و ئەکادیمی بێژن

هەروەسا قوتابی و خوێندکار هەست ب گرنگیا وانا پەروەردا وەرزش بکەن ب هەردو لایەنێت تێوری و پراکتیکی ڤە.

ب وێ هێڤیێ نە کو ئەڤ پروگرامە خزمەتەکا بچویکا قوتابی و خوێندکارا و بزاڤا وەرزشا قوتابخانا و خاندنگەهان و ماموستاییێت کوردستانێ بکەت پێخەمەت گەشە پێ دان و پێشکەفتنێ دبوارێ وەرزشا پەروەردێدا.

بەرهەڤکەران

ماموستایێ پەروەردا وەرزش یێ بەرێز

وەکی تو ژهەمی کەسێن دی پتر یێ ئاگەهداری ئەڤرو وەرزش زانستەکا ئەکادیمی یا هەڤچەرخە پێخەمەت ئاڤاکرنا جڤاکەکێ هەڤچەرخ. هەروەسا ئەم وەکو کورد ژی مافێ مەیە بشێوەکێ زاننستی وهەڤچەرخ و وشارستانی کار بکەین دگەل ڤێ بواریدا.

گومان ژی تێدانینە کو قوتابی و خوندکار بەرێ شەنگستێ جڤاکینە و سەرکردێن پاشەروژێنە. لەوما پێدڤیە پەروەردا وەرزش مل ب ملێ بابەتێت دی یێن زانستی ل قوتابخانە و خاندنگەها بێتەخاندن. پێخەمەت خزمەتکرنا جەگەرێت مە ئەم دبینین ئەڤ پەرتوکە پێنگاڤا ئێکێ یە بودانانا پروگرامەکێ وەرزشی داکوسیستەمەکێ وەرزشی ل بەر دەستێت هەوە هەبیت ل قوتابخانەو خاندنگەهان هەتا ژبەرەلایێ و بێ بەرنامەیا وەرزشی رزگاربىن وپیتەی ب قوتابی و خوێندکاران بدەن پێخەمەت ڤەکرنا کورە گرێبا مەژییێ وان دەربارەی بابەتێت نەدیار لڤی پڕوگرامی.

لەوما داخازێ ژهەوەیێن بەرێز دکەین هوین بشێن بشێوەکێ زانستی مەژییێ قوتابی و خوندکارێت خوشتڤی پێ زەنگین بکەن. دبیت ئەڤ پەرتوکە ژ چەوتیا بێ بەهر نەبیت. لەوما ئەم چاڤەرێ ی بوچون و پێشنیارێت هەوەییێت ب مفاینە. دابشێن زێدەتر زەنگین بکەین پێخومەت خزمەتا پاشەرۆژا کورێت مللەتێ خۆ.

گەرمکرنا لەشی:

بەری هەروانەیەکێ پێدڤیە قوتابی و خوێندکار بۆ ماوێ (١٠ ـ ١٥) خولەکان دناڤ گورەپانێدا هندەك راهێنا نێت وەرزشی بکەن بۆ:

١ـ بەرهەڤکرنا زەڤلەکێت لەشی بۆ ئەرکێ ددویڤ دا داتوشی هنگافتنێ نە بیت.

٢ـ بلند کرنا پلاگەرماتیا لەشی دابەر هەڤی چالاکیا ببیت. هەروەسا پێدڤیە ل دوماهیا وانێ دا هندەك راهێنانێت لەش خاڤیێ بێنە ئەنجامدان وەکو راهێنانێت جمناستیك و یارییێت بچویك هەتا شینوارێت وەستیانێ پێڤە دیارنەبن و بەرهەڤ بیت بۆ خاندنا وانێت زانستی. ئانکو بزڤریتە بارێ خوییێ ئاسایی.



ئارمانجا پەروەردا وەرزش ل قوناغا بنەرەت:

١ـ پێ نیاسین ب هەمی لایەنێت بیاڤێ وەرزشی بهەردو شێوازێن پراکتیکی و تیۆری.

٢ـ پێ نیاسین ب شێوازێت هونەرێت چالاکیێت وەرزش یێت دیارکری بۆڤێ قوناغێ.

٣ـ بێنڤەدانا لەشی و هوشمەندیا قوتابی و خوێندکاران کو دبیتە هوکارەك بۆ هوشمەندیێ ل زانست و زانیارییێت وانێت دی.

٤ـ زانیاری دەربارەی هندەك بنەمایێت یاسایی یێت یاریان.

٥ـ دەستنیشانکرنا ووزا ڤەشارتی یاقوتابی و خوێندکاران پێخەمەت دیارکرنا ئاستێن وان یێت بلندیێت وەرزشی.

٦ـ دارشتنا حەزو ڤیانا قوتابی و خوێندکاران پێخەمەت هەست کرن ب خوشیێ ل دەمێ ئەنجامدانا چالاکیێت وەرزشی.

ژێهاتیێت لەشی :

پروگرامێ تایبەت ب پەروەردا وەرزشی ل قوتابخانەو خاندنگەهان یێ گرنگ و پێدڤییە هەمی قوتابی و خوێندکارە فێری وی بەرنامەی ببن پێخەمەت وەرگرتنا ژێهاتیێت لەشی بدرێژاییا ژیێ وی. چونکی پێدڤیە بەرچاڤکرنا بنەمایێت گەشەکرنا لەشێ زاروکان ل قوتابخانەو خاندنگەهان بێتە کرن. ژبەر ڤێ چەندێ قوتابخانەو خاندنگەهـ دشێت ڤیانا وەرزشی ل ناڤ دلێ قوتابی و خوێندکاراندا دروست بکەت. ب پێدانا زانیاریێت گشتی دەربارەی کومەلگەها وەرزشی. ساخلەمیا خوێندکاری بتنێ ئەرکێ ماموستایێ وەرزشی نینە. بەلکی ئەرکێ هەمی ماموستایانە.



ئەنجامدانا ئەرکێ وەرزش ب شاشی دبێتە ئەگەرێ هنگافتنا ئەندامێت لەشی. بەلێ هەکە ئەو ئەرک ئان چالاکی برەنگەکێ رێك و پێك و زانستیانە بێتە ئەنجامدان دێ بیتە ئەگەرێ دروستبونا لەشی و بەژنەکا جوان و مەزنبوونا لەشی و دویر ژ نەساخی و هنگافتنێت بەر بەلاڤێت وەرزشی.

ژبەرهندێ دڤێت ددەستپێکا هەروانەکا پەروەردا وەرزشی دا هندەك بزاڤێت وەرزشی بێنەکرن وەکی غاردانا هێدی بۆ ماوێ (٥ ـ ١٠) خولەکا و هندەك راهێنانێت سڤك بۆ پێدانا ژێهاتیت لەشی و گەرمکرنا لەشی بەری دەست پێکرنا وانێ.

توخمێت ژێهاتییێت لەشی:



١- ڕێڤەچوون: بنەمایێ سەرەکی یێ ژێهاتێت لەشی نە قوتابی و خوێندکار دڤێت هەر دەم هەول بدەت بڕێڤە بچیت برەنگەکێ ڕاست و سەرێ خۆبلندبکەت و پێنگاڤێت کورت ب هاڤێت دگەل ب کار ئینانا هندەك بزاڤێت سڤك بۆ هەردوو دەست و پیا کو ببیتە ئەگەرێ چالاك کرنا هەردوو ئامیرێن هەناسەدان و زڤڕینا خوینێ.



٢- ڕاهێنانا گەهـ و زەڤلەکان: ئەنجامدانا راهێنانا ل سەر ئامیرێ سڤك و سادە بۆ ب هێز کرنا زەڤلەکا و گەهان ئان بێ ئامیر ب مەرجەکێ کو ئەو راهێنان بگونجیت دگەل ژی و شیانا قوتابی و خوێندکاران چونکی ئەرکێ بزاڤا وەرزشی زێدەتر دکەڤیتە سەر گەهان لەوما پێدڤیە پێ بەندو ریشالوکێت وێ ب هێزبن هەتا بەرگریا هنگاڤتنێ بکەت.



٣- هێز: ساخلەتەکێ گرنگێ ژێهاتنا لەشی یە چونکی پێدڤیە ل قوناغا خاندنا قوتابخانە و خاندنگەهان پیتە پێ بێتە دان. داکو زەڤلەکێت لەشی ب هێزبن بۆ ئەنجامدانا وەرزشی چونکی پتریا چالاکییێت وەرزشی پێدڤی ب هێزا زەڤلەکان هەیە.

٤ـ لەزاتی: پێکهاتیە ژشیانێت مرۆڤی ل ئەنجامدانا چەند لڤینەکا بکێمترین ماوە چونکی لڤین (لەزاتی) پێك هاتیە ژ ڤەگەریانا ئاستێ لەزاتیا لڤینا زەڤلەکان بۆ ئێك جار کو گەلەك پێدڤیە ددەمێ غاردانا بلەز دا، هەر وەسا ل پتریا بزاڤێت وەرزشی سێ جۆر لەزاتی هەنە: (لەزاتیا ڤەگوهاستنێ و لەزاتیا لڤینێ و لەزاتیا کاردانە ڤێ).



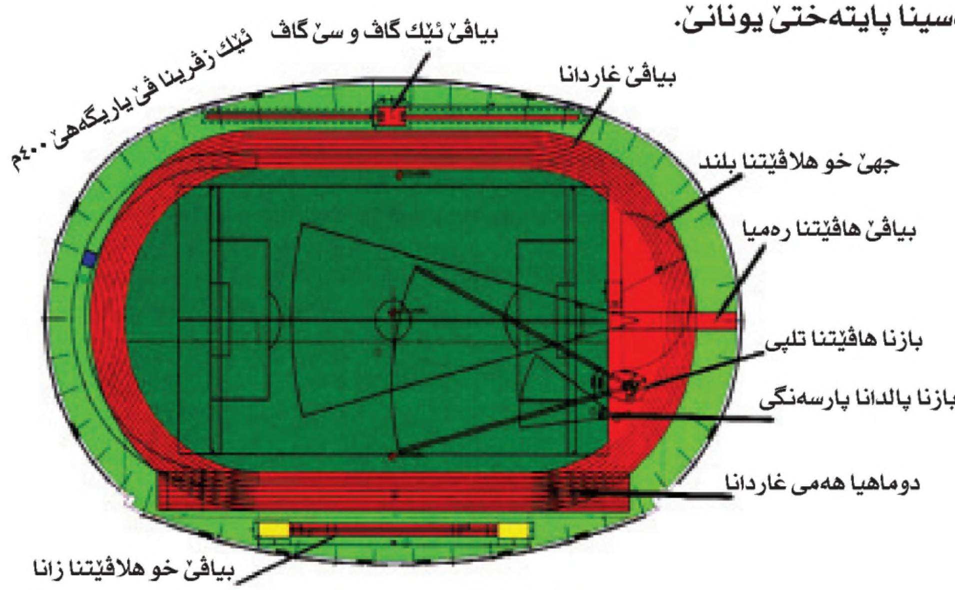
٥ـ بێندرێژی: پێك هاتیە ژشیانێت ئەندامێت ناڤ لەشی زڤرینا خوینێ و بێن هەلکێشان ل پێخەمەت بەرگریکرنێ ل وەستیانێ. ل دەمێ بجهـ ئینانا بزاڤێت وەرزشی بۆ دەمەکێ درێژ بێندرێژی بنەمایەکێ گرنگە بو غاردانا درێژ و هەمی یاریێت دی.

یارییێت گورەپان و مەیدانی



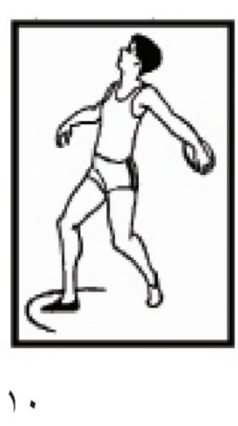
یاریێت گورەپان و مەیدانێ

یاریێت گورەپان و مەیدانێ گرێداینە ب بوونا مرۆڤیڤە چونکی مرۆڤ هەرگاڤا پێدڤی ب غاردان و خوهاڤێتن و هاڤێتنا رمی بویە پێخەمەت بەرگریێ دژیانێدا. هەر ژدەستپێکا خولێت ئولومپی یێت کەڤن دا ژلایێ یو نانییێت کەڤن بزاڤێت وەرزشی ئەنجامداینە هەتا دەستپێکا ئولومپییێت نوی ل سالا ١٩٨٦ ل ئەسینا پایتەختێ یونانێ.



پیڤانێت گورەپان و مەیدانێ

گورەپان و مەیدان پێکهاتیە ژسێ جۆرێت یاریا (غاردان و خوهاڤێتن و هاڤێتن) هەروەسا غاردان سێ جورن (غاردانێت کورت ١٠٠م ـ ٢٠٠م ـ ٤٠٠ م ـ ١١٠م ئاستەنگ ـ ٤×١٠٠م پوستە) غاردانێت ناڤنجی (٨٠٠م ـ ١٥٠٠م ـ ٤×٤٠٠م پوستە) غاردانێت درێژ (٣٠٠٠م ـ ئاستەنگ ـ ٥٠٠٠م ـ ١٠٠٠٠م ماراسون ١٩٥ – ٤٢کم) بەلێ خوهاڤێتن پێکهاتیە ژ(ئێك گاڤی ـ سێ گاڤی ـ خوهلاڤێتنا بلند ـ خوهلاڤێتنا ب داری) هاڤێتن پێکهاتیە ژ(پارسەنگ ـ تلپ ـ رم ـ چەکوچ) هەر بزاڤەکێ رێنمای و یاسایێت تایبەتێت خۆ یێت هەین. دبێژنە ڤان یارییان بوکێت یارییان.







غاردانا كورت : ب ناڤ و دەنگترین بەریكانە بویە ل خولێت ئولومپی یێت كەڤن ونوی ل دەستپێكێ ژ راوەستیان ڤە دهاتە بجهـ ئینان هەتا سالا ١٨٨٩ یاریزانێ ئەمریكی شارلز دەستپێك ژ رونشتی ب كارئینایە.روینشتن لسەر خیچێ پێك دهێت ژسێ جورا (كورت و ناڤنجی و درێژ) لدویف لەشێ یاریكەری.



ل دەمێ چوناسەر خیچێ هەردوو دەستێت خو دانیتە پشت خیچێ دەستپێكێ دگەل بانگەوازا ئامادە بونێ دا دێ لەشێ خۆ بلند كەت و بەرێ خۆ دەتە بیاڤێ خۆ دگەل تەلقە هاڤێتنێ هەردوو دەستێت وی دێ ئەردی بەردەن و پێ یێ پاشیی دێ ئەردی پال دەت دا پێنگاڤا ئێكێ ب هاڤێتن پاشی دەست ب غاردانێ كەت بشێوێ دەركەتن (انطلاق) دگەل بلند كرنا لەشی كێم كێمە هەتا راست دبیت. لڤینا دەستا دگەل گەهێت ملی بو پێشڤەو پاشڤە دگەل غاردانێ لسەر خیچا راست ل نیڤا بیاڤێ خودا هەتا دوماهیێ.



تێبینی : د غاردانێت كورتدا دڤێت پێنگاڤێت یاریكەری دمەزن بن.

چەند خالەكێت یاسایی :



١ـ خوێندكارو قوتابی دشێن ب پێخاس بكەنەغار.

٢ـ خوێندكارو قوتابی دڤێت دناڤ بیاڤی خۆدا بكەنە غار هەتا دوماهیێ.

٣ـ هەر خوێندكارەك و قوتابیەك ئێكی دی پال دەت دێ هێتە دەر ئێخستن.

٤ـ ب ئێك ئاگەهداركرنێ ل دەست پێكێ قوتابی و خوێندكار دێ هێتە دەر ئێخستن.

راهێنانێت لەزاتیێ :



١ـ غاردانێت جۆراو جۆر ـ لەز ـ سست ـ ناڤنجی.

٢ـ ژ راوەستیایی لڤاندنا هەردوو دەستا ژ گەهێت ملی.

٣ـ غاردان بسەركەتنا بلندايیا و بەرو ڤاژی.

٤ـ غاردانا ١٠م ـ ٢٠م ـ ٣٠م ـ ٤٠م ـ ٥٠م جودا جودا.

٥ـ غاردان ژهێلا راست بۆ كڤانەیی و بەروڤاژی.

٦ـ غاردان بۆ پێشڤە دگەل بلند كرنا هەردوو چوكا.

٧ـ غاردان ب روینشتی لسەر چار لەپا بۆ ماوێ ٣٠م.

غاردانا پوستەی:

یاریا پوستەی دوو جورە، بەرێ خودان ٤×٤٠٠م، نەبەرێ خودان ٤×١٠٠م غاردانا پوستەیی پێکهاتیە ژ گەهاندنا داری ژ خیچا دەستپێکێ هەتا خیچا دوماهیێ ب کێمترین وەخت بێ ی ئەنجامدانا شاشیێت یاسایی، غاردانا پوستەی ئێکە ژ یاریێت بالکێش ل خولێت ئولومپی و جیهانی. پێدڤی ب لەزاتی و شیانێت لەشی یێت باش هەیە ل چەوانیا وەرگرتن ودا نە ڤا دارێ پوستەی دناڤ یاریگەهێ دا. ل هەردوو جورێت غاردانا پوستەیدا چار یاریکەر دێ پشکداریێ کەن، دارێ پوستەی درێژیاوی ٣٠سم و کێشاوی ٥٠ غم.



ئارمانجا فێربونا هونەرێ غاردانا پوستەی:



١ـ وەرارا لەزاتیا یاریکەری.

٢ـ کارو کاردانە ڤە لدەف یاریکەری.

٣ـ گەرمکرن (قوناغا گەرمکرنێ).

٤ـ هەما هەنگی ل ناڤبەرا پێدان و وەرگرتنا داری.

٥ـ کێم کرنا دەمی.

پێدڤیە ئەودار ل ناف جهەکێ دیارکری کو پێکهاتیە ژ ١٠م بەری خیچا دەست پێکێ و ١٠م پشتی خیچا دەستپێکێ لێك گهورین بێتە کرن ول غاردانا ٤×١٠٠م پوستە ١٠م دی دێ دەنە یاریکەری بۆ دەرکەتنێ بەری ١٠م ێت ئێکێ.

یاریا پوستەی:

راوەستانا قوتابی و خوێندکارا ب گروپێ وەك هەڤ و دارێ پوستەی ددەستێ یێ ئێکێ یێ گروپادابیت و ل دویراتیەکا وەك هەڤ بەرامبەر دیوارەکێ گروپ دێ راوەستن دگەل فیتکا ماموستای دێ دەست ب غاردانێ کەن بۆ دیواری. دگەل دەست لدیواری دانێ دێ زڤرنە گروپێ خۆ پاش دارێ پوستەی دێ دەتە هەڤالێ خوو دێ چیتە پشتێ و هەڤالێ وی دێ غاردەت هەر ب وی رەنگی یاریکەرێ ئێکی هەتا گروپ تمام ببیت.



ئارمانجا ڤێ راهێنانێ:

١ـ راهێنان ل سەر لەزاتیا قوتابی و خوندکارا.

٢ـ ب هێز کرنا زەڤلەکێت پێ ی.

٣ـ راهێنانا کارو کاردانەڤە.

٤ـ راهێنانا هەڤکاری و هەما هەنگی ل ناف بەرا گروپان.

راهێنان

قوتابی و خوندکار دێ بنە (چار) گروپێت وەکی ئێك بەرامبەر چار گروپێت دی ماوە ل ناڤبەراوان ٢٠م ـ ٣٠م هەر گروپەکی دارەکێ پوستەی یێ ڤێ هەی دگەل فیتکا ماموستای یێت ئێکی ژ گروپا دێ کەنە غار ب لەز دا داری بدەنەڤ خوندکارو قوتابیێ ئێکێ یێ گروپێ بەرامبەر ودێ چیتە دوما هیا گروپی و بڤی رەنگی دێ بەر دەوام بیت هەتا گروپ بدوماهی بێت.

ئارمانجا راهێنانێ:

١ـ راهێنانا كارو كاردانەڤێ یا بلەز.

٢ـ چەوانیا دانە ڤێ یا داری.

٣ـ راهێنانا لەزا هێزێ.

٤ـ یارییەكا خۆش و بال كێشە.



يارييا تە پاپێ ی

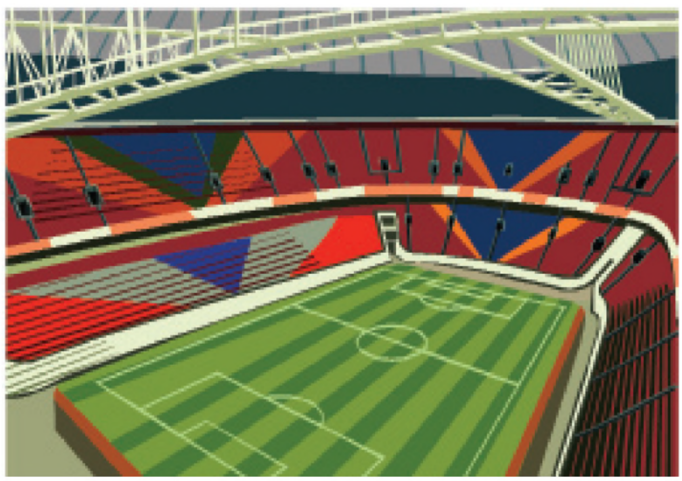


یاریگەها تەپا پێ ی



یاریا تەپاپێ ی

یاریەکا مللی یا نمرە ئێك یاجیهانێ یە کو ئاکنجیێن ڤێ جیهانێ پتر پیتەی پێ ددەن. یاریەکا گەلەکا کەڤنە چینیا ئەڤ جورە یاریە یا ئەنجامدای بەلێ یاسایاوێ وەکی یا ئەڤرو نەبوو. ئنگلیز بارا پتر خو ب خودانێ تەپێ دزانن چونکی وەلاتێ ئێکێ بوو یاسا و رێنمایێت تایبەت بۆ دانایین. هەروەسا خودانێت هەابژارتیێ ئێکێ و خولا ئێکێ یا تەپا پێینە.



ئێکەمین قارەمانیا جیهانی یا تەپاپێ ی. ل سالا ۱۹۳۰ ێ دا دەست پێکر ل باژێرێ موتیڤیدو پایتەختێ ئورگوای و هەتا نوکە یابەردەوامە. هەرچار سالا جارەکێ و ولاتەکێ ڤێ جیهانێ ساز دکەت. یاریا تەپاپێ ی هەر تیپەك پێك هاتیە ژ (۱۱) یاریکەران دگەل گولچی. یاریگەها تەپاپێ ی یانیف دەولەتی پانیاوێ ٦٤م ـ ٧٥م و درێژیاوێ ١٠٠م ـ ١١٠م دوو دەڤەر یێت هەین بەرامبەری گولا دبێژنێ دەڤەرا گولێ و دەڤەرا سزای. چار دادڤان یاریا تەپاپێ برێڤە دبەن. دادڤانەك بونیڤا یاریگەهێ. دوو دادڤان زێرەڤانێت خیچا (هاریکارێت دادڤانی) دگەل دادڤانێ چارێ.

یاریگەها تەپاپێ ی

یاریگەهـ دڤێت لاکێشەبیت و ب چەند خیچێت ئاشکرا تێتە دیارکرن ئەو خیچ پارچەکن ژ روبەرێ وێ یاریگەهێ. هەردو خیچێت درێژ دبێژنێ خیچێت لای. هەردو خیچێت کورت دبێژنێ خیچێت پەحن ئان خیچێت گولێ. خیچا نیڤەکە یاریگەهێ دکەتە دوو پارچە. ژنیڤەکا یاریگەهێ لسەر هێلا نیڤەکێ بازنەك تێتە درست کرن، نیڤ تیراوێ ٩،١٥م دیارییێت نیڤ دەولەتیدا درێژیا یاریگەهێ ١٠٠م ـ ١١٠م ئان ٩٠م بو ١٢٠م و پەحناتیاوێ ناڤبەرا ٦٤م بۆ ٧٥م بیت.

دەڤەرا گولێ ب دروستکرنا خیچەکێ بشێوێ ئاسوی ب دوراتیا ٥٠ , ٥م ژهەردو رەخا ژلێڤا ناڤدا یاستونا گولێ بو ناڤ یاریگەهێ ب دوراتیا ٥٠ ,٥م تێتە دیارکرن. پاشی دێ وان هەردو خیچا گەهیننە ئێك. دەڤەرا سزای هەر ب وی رەنگی. بەلێ ب دویراتیا ٥ ,١٦م. خالا سزای دناڤ دەڤەرا سزای تێتە دروست کرن بدویراتیا ١١م ل ناڤەراستا هەردوستونێت گولێ. ب دویراتیا ١٥ ,٩م ژ خالا سزای نیڤ کڤانەکا بازنەیی تێتە دروستکرن دبێژنێ کڤانا دەڤەرا ژدەرڤەی سزای. فرەهیا گولا ٣٢ ,٧م ە بلندیاوێ ٤٤ ,٢م فرەهیا خیچا ل ناڤبەرا هەردوستونێت گولا ١٢سم ە.

یاری ژ دوو نیڤێت ٤٥ خولەکی پێك دهێت. هژمارا یاریکەرێت هەر تیمەکێ ژ ١١ یاریکەرا زێدەتر نینن. بێنڤەدان ل ناڤبەرا هەردو نیڤا ١٥ خولەکن.



لێدانا تەپێ:



یاریا تەپاپێ ی پتر گرێدایە ب لێدانا تەپێڤە
لێدانژی چەند جورەکێت هەین. (لێدان ب پشتاپێ ی. ب رویێ ی ـ ب ناڤاپێ ی ـ ژدەرڤەی پێ ی ـ پەحنیاپێ ی ـ ب چوکی) هەمی ئەڤ جورە لێدانە ل دەمێ راوەستانا تەپێ یان لڤینا تەپێ دهێتە ب کار ئینان.
دگەل ڤێ چەندێ ژی هەر ئێك ژڤان لێدانا شێوازو چەوانیا لێدانا تایبەتا خو یاهەی لدویف ئاراستە کرن و مەودایێ برینا تەپێ (دویر ـ نێزیك ـ ناڤەند ـ بلند ـ نزم).

گرێلکرنا تەپێ

کارزانا گرێلکرنا تەپێ پێك دهێت ژ ڤەگوهاستنا تەپێ ژ جهەکی بو جهەکێ دی ب مەرجەکێ ل بن کونترولێ یاریکەری دابیت. ژبەرهندێ پێدڤیە لسەر یاریکەری:
١ـ دا کو یاریکەر بلەزتر لێ بیتپێدڤیە تەپێ بۆ دویر ترین جهـ باڤێت.
٢ـ هندی یاریکەرێ بەرامبەر یێ دویر بیت پێدڤیە تەپێ دویرتر ب هاڤێت.



٣ـ جورێ ئەردێ یاریگەهێ لێدانا تەپێ دگوهوریت ژلایێ نێزیکی و دویری و ب هێزی و لەزاتی.
٤ـ هەبوونا بایێ ب هێز کارتێکرنا هەی ل سەر گوهورینا ئاراستا تەپێ.
٥ـ ل دەمێ گرێلکرنا تەپێ دڤێت یاریکەر بەرێ خۆ بدەتە ناڤبەرا تەپێ و یاریگەهێ.
٦ـ دڤێت یاریکەر وی جورێ گرێلبوونێ ب کار بینیت کو یا گونجای بیت دگەل ئارمانج و ساخلەتێت وێ گرێلکرنێ.

راهێنـان

دوقوتابی و خوندکار بەرامبەری ئێك تەپێ گرێلکەن دناڤبەرا خۆدا ب ناڤاپێ ی هەروێ راهێنانێ ب دەرڤەی پێ ی.



دوقوتابی و خوندکار بەرامبەری ئێك راوەستن ب مەودایێ ٥م ـ ٦م ب پێ یێ ڤەکری بۆ لێکڤەکرنا هەفسەنگیا لەشی پاشی دێ پاسا دەنەئێك و دوو ب پێشیاپێ ی و هەر ئەو راهێنان ب رەخێ پێ ی.

راهێنانا فێربوونا کار زانیا گرێلکرنێ

قوتابی و خوندکار ب چار گروپا دێ راوەستن. هەر گروپەك بەرامبەر نیشانەکێ ئان ئالایەکێ. دەمێ فیتك بێتە لێدان ژلایێ ماموستایڤە یێ ئێکێ ژ گروپی ب گرێلکرن دێ تەپێ لڤینیت بۆ پێشڤە هەتا ل دور ئالای بزڤریت.

پشتی هینگێ بزڤریتە لایێ گروپێ خۆ. دەمێ نێزیکی گروپی بوودێ پاسێ دەتە هەڤالێ خۆ پاش ئەودێ دەستپێکەت و هەڤالێ وی دێ چیتە پاشیێ. ب مەرجەکێ دەمێ گرێلکرنا تەپێ بباشی کونترولێ لسەر تەپێ بکەت چاڤدێریا بارێ هەفسەنگیا لەشی و لڤیناتەپێ.

دوو گروپ راوەستن بەرامبەر ئێك بۆ لێدان ب سەری ناڤبەرا هەردوو یاریکەرا پاشی دێ رابن ب گوهورینا جهێت خۆ بۆ دوماهیا گروپی. بڤی رەنگی لێدان دێ یا بەردەوامبیت



تەپا ڤولی بولێ



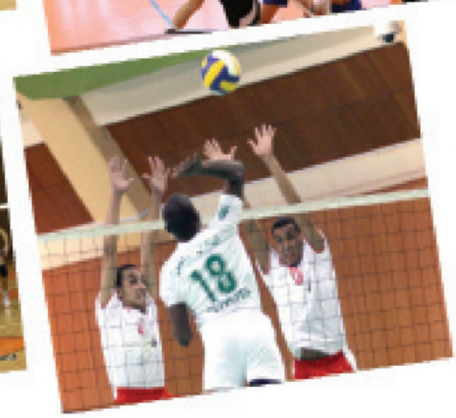




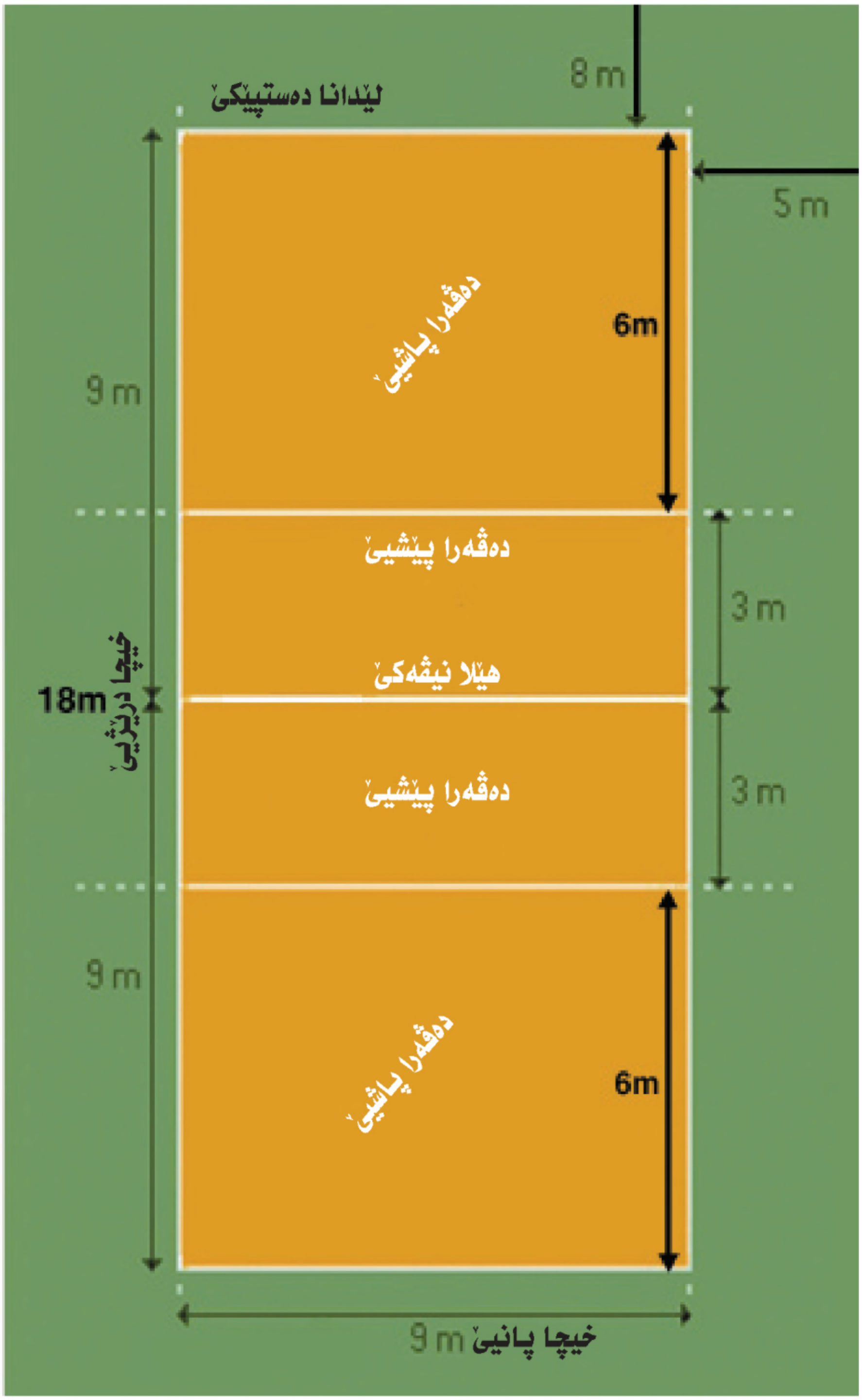








تەپاڤولی بولێ



پیڤانا یاریگەها یاریا ڤولی بولێ

یاریا تەپا ڤولی بولێ

دیرۆکا پەیدابوونا ڤولی بولێ:

دیرۆکا پەیدا بوونا ڤێ یارێ دزڤریتە سالا ١٨٩٥ز کو ژلایێ (ولیەم مورجای) رێڤەبەرێ بەراهیێ یێ پەروەردا وەرزشی ل زانکویا هولیود هاتیە دامەزراندن. مەرەم ژڤێ یارێ پەیداکرنا سەقایەکێ گونجایە پێخەمەت تژی کرنا دەمەکێ ب مفاو راگرتنا هەفسەنگیێ لناڤبەرا یارێت زڤستان و هاڤینێ. دەستپێکێ بۆ جارائێکێ (ولیم مورجای) تورا تەنسێ لسەر ئەردی بکارئینایە کوبلند یاوێ ١٨٣,١سم. بەلێ شویناتەپێ چوپێ تەپا باسکت بولێ بکارئینایە. پاشی ئەو چوپ گوهورِی ب تەپەکا دی کێشاوێ ٢٥٥غم بوو کو نێزیك بوو ژکێشا تەپا نوکە کو ٢٦٠غم.

- سالا ١٩١٦ ێ یاسایا یاریا هاتە پەسەندکرن.
- ل سالا ١٩٤٧ێ ئێکەتیا نیڤ دەولەتی یاتەپا ڤولی بولێ هاتە دامەزراندن.
- ل سالا ١٩٦٤ێ بوجارا ئێکێ دانا ناڤ پروگرامێ خولا ئولومپی توکیو ل یابانێ.
- ل سالا ١٩٦٥ێ ئێکەم قارەمانیا جیهانێ هاتە رێکخستن.

نوکە ل ١٧٠وولاتا زێدەتر ئەڤ یاریە و ئێکە ژیارییێت سەرەکی یا خولێت جیهانێ و ئولومپی.

یاریگەها تەپا ڤولی بولێ

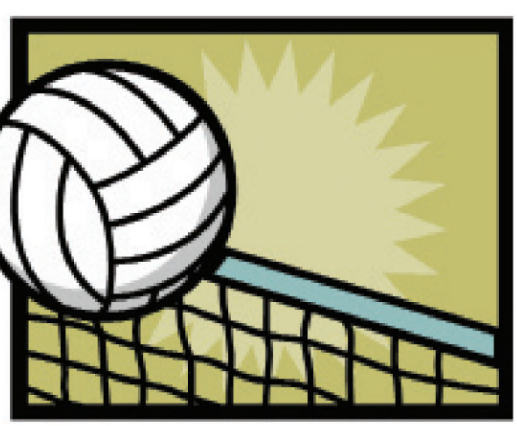
ئەردێ یاریگەهێ: پێکهاتیە ژ لاکێشەکێ درێژیاوێ ١٨م وفرەهیاوێ ٩م نیڤەکاڤێ یاریگەهێ ب خیچەکاسپی (٥سم) یاکریە دوو پارچێت هندی ئێك. دەڤەرا هێرش کرنێ ب خیچەکا سپی (٥سم) ب دویراتیا ٣م ژخیچا نیڤەکێ یاهاتیە دیارکرن، ب رەخ وێ خیچا هێرشبرنێڤە (٥سم) خیچێت پچ پچ هەنە هەرئێك ژوان (١٥سم) ب دویراتیا (٢٠سم) ژئێك و دوو کو کوما درێژییا وان (١,٧٥م)٥.

ل پشت خیچا دوماهیێ دەڤەرا (سێرف) کو (٩م)ە برخڤە دوهێلێت کورت درێژیا (١٥سم) ل دوراتیا (٢٠سم) هاتیە کێشان.



توروستوین: تور ب رەنگەکێ ستونی لسەر خیچا نیڤەکێ تێتە دانان و ل لێڤا سەری بلنداهیا (٢,٤٣م) بوزەلاما و (٢,٢٤م) بوژنا.

فرەهیا تورێ (١م)ە و درێژیاوێ (٩,٥٠م)ە دبیت (٢٥ـ ٥٠)سم ژهەرلایەکێ شریتا رەخا بۆ گرێدانێ ب ستویناڤە. بلندیا ستوینا (٢,٥٥)م ول دویراتیا (٥٠سم ـ ١م) تێنە دانان ژ دەرڤەی هەردو خیچێت تەنشتا.



تێبینی: هەر تیمەك پێك تێت ژ(١٢) یاریکەرا (٦) یاریکەر یاریا دکەن و (٦) یەدەك ل سەر کورسیێن یەدەکا دروینن. دەمێ یاریێ بکەن دڤێت بێنە گوهورین دگەل یێت دی هژمارا گێما پێك تێت ژ (٥) گێما و هەر گێمە ك ژ (٢٥) خالا پێك تێت. بتنێ گێمێ ئێکلا کرنێ نەبیت کو ژ (١٥) خالایە.

٣ـ کارزانێت بنەرەتی یێن تەپا ڤولی بولێ:

کارزانییێت (skill) بنەرەتی یێت تەپا ڤولی بولێ تێتە دابەش کرن بوشەش جورا وەکی ل خشتێ خارێ دیارکری.

کوردی	ئینگلیزی
١- سێرڤ	Serring
٢- بەرگری	Fonearm passing
٣-پاسدان (هنارتن)	Setting
٤- هێرش کرن	Attacking
٥- دیوار (بلوك)	Bloking
٦-بەرگری کرن ژ	Digging



دیمەنەك ژ یاریا ڤولێ بولێ

سێرف:

یاریا ڤولی بولێ ب سێرفێ دەست پێدکەت. ژبەر هندێ وەسا باشترە بەری کارزانییێت دی خوێندکارو قوتابی فێر ببنێ وەکی دبێژن کلیلا دەستپێکرنا یاریێ. وبرێکاوێ دشێت ئێکسەر خالێ بدەست خوڤەبینیت هەکە برەنگەکێ کاریگەر و جوان بجهـ بینیت دەستپێکێ ب ساناهیترین جۆرێ سێرفی دەست پێ بکەین ژڤان جورێن خارێ:

١ـ سێرفا ئاراستەکری ل ژێر.

٢ـ سێرفا ئاراستەکری ل ژور.

٣ـ سێرفا تەنشتێ.

٤ـ سێرفا پێلاوی.

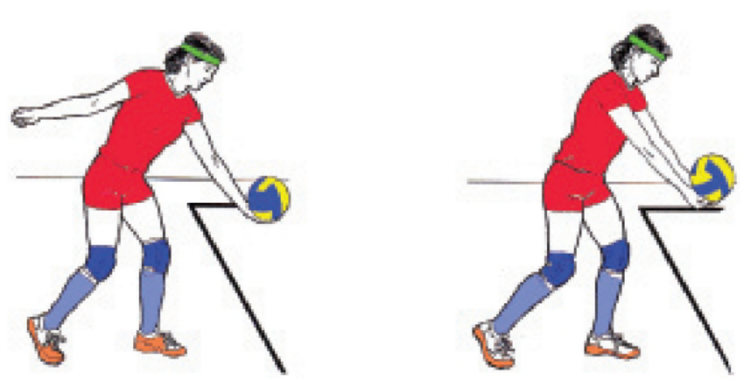
٥ـ سێرفا ب هێز.

١ـ سێرفا ئاراستەکری ل ژێر:

ب سانەهیترین جورێ سێرفیە کوبکارتێت ژلایێ نوی پێگەهشتیا ئان ئەوێن ژنوی دەست ب فێربوونا تەپا ڤولی بولێ دکەن.

چەوانیا فێربوونێ:

ـ راوەستانا یاریکەری لجهێ سێرفی (ل پشت خیچادوماهیا یاریگەهێ) ب شێوێ روینشتن ب رەنگەکێ کو پێ راستێ بۆ پێشڤە (بووان ئەوێت راست و بەرو ڤاژی ئەوێت چەپ) گرانیا لەشی زێدەتر بکەڤیتە سەروی پێ ی ئەوێ ل پێشیێ دگەل کێمەکا چەماندنا ناف تەنگێ بۆ پێشڤە.



ـ شێوێ دەستێت یاریکەری دێ بڤی شێوەی بیت، دەستێ چەپێ ل ئاستێ کەمەرێ بیت لبەر سینگی هندك بۆ خارێ بیت دڤێت کێمە ل بالایێ راستیدا و تەپ یال سەر جهگیربێت. دەستێ دی ئانکو دەستێ راستێ کوب دەستێ لێدەر تێتە نیاسین (ئەوێت راست) شوردبیتە لایێ راستێ یێ لەشی ورانیدا ل دەمێ لێدانێ دا ناف لەپێ دەستی یێ ڤەکری بیت و تبل پێکڤە نویسیایبن.

ـ ل دەمێ لێدانا تەپێ ئان سێرفی ل ێرڤە.

ـ یاریکەر دێ تەپێ بلندابیەکا گونجای بلندکەت و ب لایێ راستێدا نێزیکی دەستێ لێدەر. دەستێ لێدەر دێ لڤینێت بوپاشیێ و سەنگا لەشی ل سەرپێ یێ پێشڤە بوپێ پاشڤە دێ ڤەگوهێزیت. دەستێ لێدەر ژی دووبارە دێ زڤریتەڤە وب رێکی ژپشتڤە و کێمەك ل ژێرڤە دێ ل تەپێ دەت و دێ هنێرتە یاریگەها بەرامبەر.

ـ پشتی لێدانا تەپێ لەشێ یاریکەری دێ ئاراستا لێدانا تەپێ وەرگریت و پێ یێ پاشیێ وەکی پێنگاڤێ دێ لڤیت بۆ پێشڤە هەتا بشێت هەفسەنگیا لەشێ یاریکەری راگریت. پاشی دێ لڤیت بوناڤ یاریگەهێ.

شاشییێت دیارکری:

١ـ راوەستاند بشێوەکی شاش ب جۆرەکی پێ راستێ ل پێشڤەبیت وب دەستێ راستێ ل تەپێ بدەت.

٢ـ نەچەماندنا پشتێ کێمەك بۆ پێشڤە.

٣ـ چەماندنا ملێ یاریکەری ژئەنیشکێ ل دەمێ لێدانا تەپێ.

٤ـ زێدە بلندکرنا تەپێ بۆ لێدانێ.

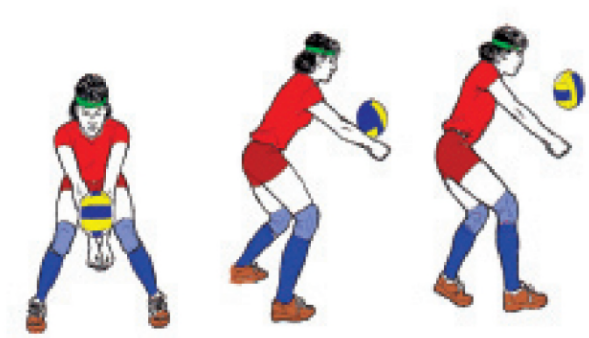
دووەم / بەرگری کرن ژ سێرفی :

ئێکە ژ تەکنکێت بەرگریا یاریا ڤولی بولێ. ب رێکاوێ یاریکەر دشێت بەرگرێی ب باسکێت خوە ژلایێ ژێریڤە ژسێرفی بکەت.

چەوانیا فێربونێ:

١ـ چاڤدێریکرنا یاریکەرێ لێدەرێ سێرفی.

٢ـ لڤینا یاریکەری بۆجهێ پێشبینیکری ژکە تنە خارا تەپێ ب شێوەکێ نەرم و ئێمن و راوەستان ب شێوەکێ ئامادە دا ئەوژی ب چەماندنا باسکاو دەست ل بەر لەشی دا دگەل کێمەك ژ چەماندنا پشکا سەری یالەشی بۆ پێشڤە ب شێوەیەکی لەشێ یاریکەری کەتبیتە پشت تەپێ.



٣ـ ل پێشوازیکرنا تەپێ هەردووپێت یاریکەری کێمەك دچەمیاییبن و کەمەر بۆ پێشڤە بیت.

٤ـ لێدانا تەپێ دڤێت ب رویێ ژناڤدایێ باسکابیت و ئاراستەکرنا مستا بۆخارێ بیت.

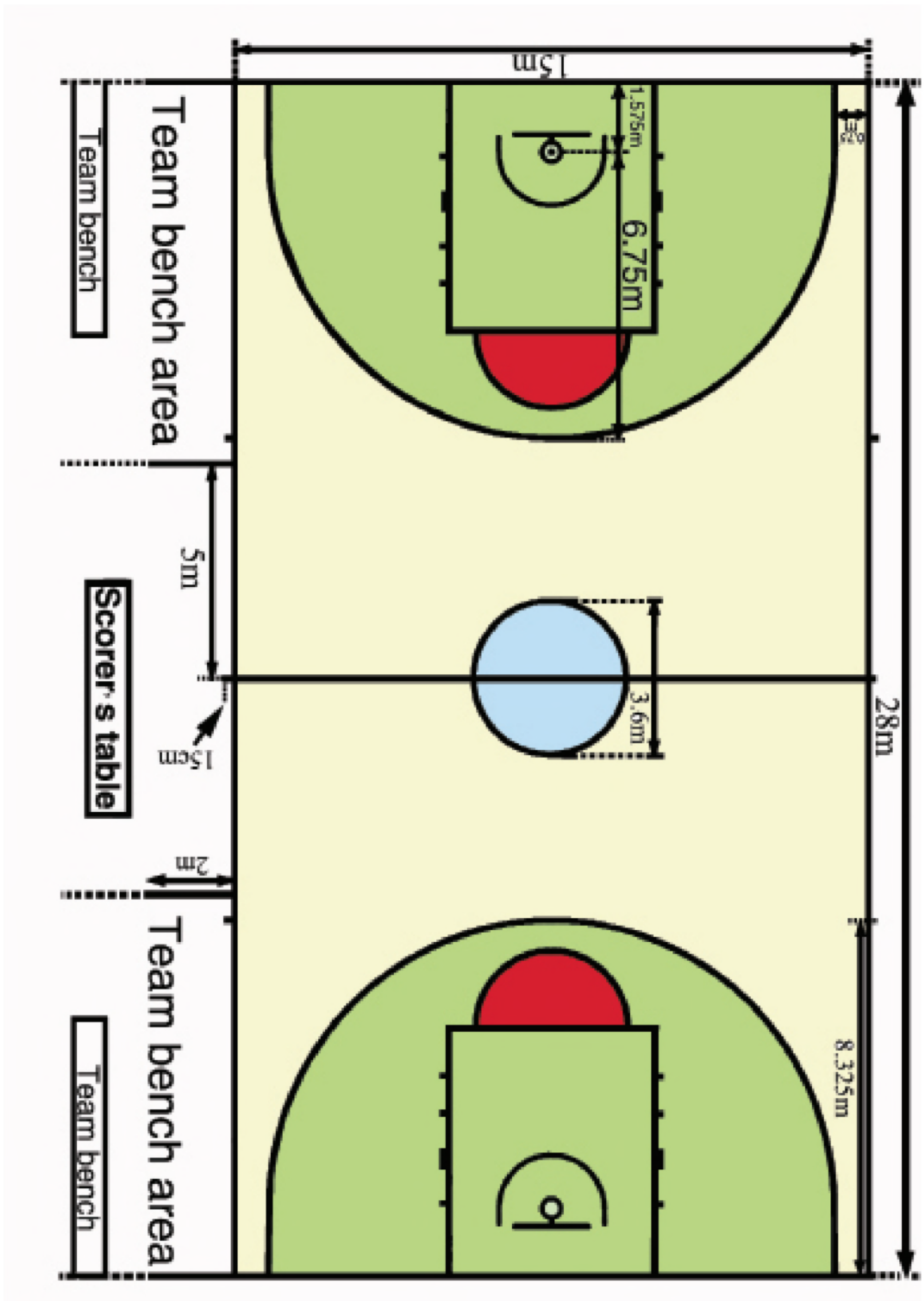
٥ـ ل وی دەمێ دەستێت یاریکەری ب تەپێ دکەڤن لەشێ وی ب تمامی بلند دبیت ب ئاراستەکرنا لێدانا تەپێ ب شێوەکی سەنگا لەشێ یاریکەری بکەڤیتە سەر پشکا پێشییێ یا پێیا (تبلێت پێ ی).



ياريا باسکت بولێ



ياريگەهـ و پيڤانێت ياريا باسكت بولىَ



یاریا تەپا باسکت بولێ:

یاریا تەپا باسکت بولێ ژهێرش کرنێ و بەرگریکرنێ پێك دهێت. هەرئێك ژوان یاریکەران پێدڤی ب چەند کارزانیا هەیە دچارچوڤێ یاسایا یارییێدا تێنە بجهـ ئینان.



دیروکا یاریا باسکت بولێ:

(جێمس نای سمیس) ئێکەم کەس بوو کوهزر لڤی جورێ یارییێ کری ل سالا (١٨٩١)ز کول وی دەمی ماموستاییێ وەرزشی بوو ل ئێك ژ زانکوییێت ئەمریکی ل وەرزێ زڤستانێ دا ئاستێ لەشێ یاریکەرێت تەپاپێ ی و یاریکەرێت بیسیولا ئەمریکی نە هێتە خارێ و ل راهێنانا بەردەوام بن. ئارمانجا (جێمس نای سمیس) ئەو بوو کو رێکەکێ ببینیت دا یاریکەرێت ڤان یاریا دناڤ هولێت گرتیدا بەردەوام بن ل راهێناناب مەرەما نەهاتنە خارا ئاستێ ژێهاتییێت لەشێ یاریکەرا ژبەر ڤێ چەندێ رابوو ب بەرهەڤکرنا یارییەکێ کولناڤ هولێن گرتیدا بێتە کرن ئەوژی ب کارئینانا دەستا بۆڤێ مەرەمێ دو سەلك ئینان کوپێك هاتبوو ژسەلکێت خوخا ب مەرەما بجهئینانا گولکرنێ ل ناڤ ڤان سەلکادا. ئەڤێ وەل سمیسی کر



کو هزرل وەرارا ڤێ یارییێ و کێمکرنا توند و تیژییێ دناڤدا بکەت و دنانا چەند یاسایەکا.

ددویف دا ئەڤێ یارییێ پێشکەفتن ب خۆڤە دیت و درێکاقوتابی و خوێندکارێن سمیسی ل قوتابخانە و خاندنگەها و زانکویاندا ئەڤە بوو ئەگەرێ وەرار کرنا ڤێ یارییێ و بەلاڤبوونا وێ دناڤ ئەمریکادا. پشتی کو وەرارا بەرچاڤ ب خۆڤە دیتی ل هەمی ولاتێت جیهانێ بەلاڤ بوو.

کارزانییێت تەپا باسکت بولێ پێکدهێت ژ:

أـ کارزانییێت هێرشا کو ئەڤانا ڤە دگریت:



ـ گرتنا تەپێ
ـ وەرگرتنا تەپێ
ـ راوەستان و چەسپاندن
ـ پاسدان
ـ تەپتەپە
ـ هاڤێتن بۆ گولێ
ـ خاپاندن
ـ دیڤچوون
ـ راگرتن

ب ـ کارزانییێت بەرگری یێ کو هەرئێك ئەڤان ڤەدگریت:

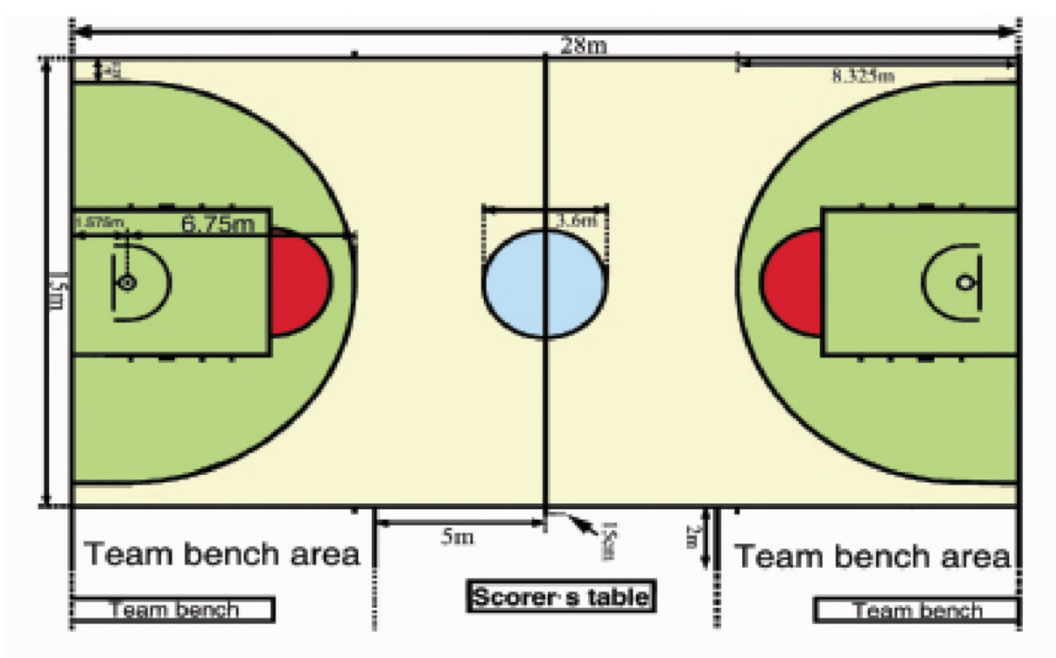


ـ بەرگری ژ پاسدانێ
ـ بەرگری ژ تەپتەپێ
ـ بەرگری ژ هاڤێتنا گولێ
ـ بەرگری ژ خاپاندنێ
ـ بەرگری ژ دیفچوونێ
ـ بەرگری ژ راگرتنێ

یاریگەهـ و پیڤانێت وێ:

یاریگەها تەپا باسکت بولێ دڤێت یاراست بیت وئەردێ وێ هەتا رادەیەکی یێ رەقبیت و یێ ی بلندی و نزمی بیت. لاکێشەیە لدویف پیڤەرێ ستاندەر درێژیاوێ (٢٨)م وفرەهیاوێ (١٥)م بیت. خیچا درێژ دبێژنێ خیچا تەنشتا و خیچا فرەهیێ دبێژنێ خیچا دوماهیێ.

هەمی خیچێت یاریگەهێ (٥سم) پەحنە. خیچا نیڤەکێ ب وەك هەڤی یاریگەهێ دکەتە دوو پارچە ب (خیچا ناڤەراست تێتە نیاسین) تیراوێ (٣،٦٠)م ل کوژیێ یاریگەهێدایە. هەروەسا دونیڤ بازنە یێت هەین نێزیکی خیچا ئانکو (تەریب) ب دوماهی تێن ئەوان ژی تیرا وان (٣،٦٠)م. خیچەك بەرامبەر خیچا دوماهیێ هەیە کو یاب نیڤ بازنێڤە بیت ب تیراوێ هێلێ (٥،٨٠)م دوورە ژ خیچا دوما هیێ دبێژنێ (هێلا هاڤێتنا سەربەست) هەروەسا دوو نیڤ بازنە هەنە کول کوژیێ نیڤەکا خەلەکێ و (٦،٧٥م) دویرە. هەکە هاتو یاریکەر ل پشت ڤێ نیڤ بازنێ گولێ تومارکەت دێ ب سێ خالا ئێتە هژمارتن.



گولكرن دياريا تەپا باسكت بوليدا:

١ـ ئێك خال: ل دەمێ هاڤێتنا سەربەست (رميه حره).

٢ـ دوو خال: ل دەمێ هاڤێتنێ ژناڤ خيچا (٦,٧٥)م دا.

٣ـ سێ خال: ل دەمێ هاڤێتنێ ژ دەرڤەی خيچا (٦,٧٥)م سێيانی.

هژمارا ياريكەرا:

هەر تيمەك ژ ١٢ ياريكەرا پێكدهێت. (٥) ياريكەر سەرەكينە و (٧) ياريكەر يەدەكن.



دەمێ ياريێ:

ـ ياريا تەپا باسكت بولێ ژ(٤) گێما پێك دهێت.

ـ هەر گيمەك (١٠) خولەكن.

ـ دەمێ بێنڤەدانێ دناڤبەرا گێمادا (٢ خولەك) بێڤەدان. (١٠) خولەك ياريكرن (٢) خولەك بێنڤەدان.

ـ هەكە هاتو پشتی (٤) گێما دوو تيپ وەك هەڤبوون دێ ياری هێتە درێژكرن بوماوێ (٥) خولەكا. ددەمێ وەك هەڤيێ دا ئێك ل دويف ئێكێ ئەڤ دەمە دێ هێتە نوی كرن.

ـ هەر تيمەك پتر خالا توماربكەت دێ بسەر كەفتی هێتە هژمارتن.





دادڤانێت یاریا تەپا باسکت بولی:

- یاریا تەپا باسکت بولێ ب(٣) دادڤانا دناڤ یاریگەهێدا و (٥) هاریکارێت دی برێڤە دچیت.
- (٥) هاریکار دێ ل پشت مێزێ ل ناڤەراستا یاریگەهێ بن.
- هاریکارێ ئێکێ / دبێژنێ چاڤدێرێ هونەری.
- هاریکارێ دووێ / دبێژنێ تومارکەر.
- هاریکارێ سێیێ / دبێژنێ دەمگر.
- هاریکارێ چارێ / دبێژنێ هاریکارێ تومارکەری.
- هاریکارێ پێنجێ / دبێژنێ دادڤانێ (٢٤) چرکان.



شێوێ راوەستانا بنەرەتی بۆ یاریکەرێ تەپا باسکت بولێ

هەفسەنگیا لەشی گرنگترین پێدڤییە بۆ یاریکەرێ ڤێ یاریێ چونکی هەفسەنگی خالەکا گرنگە بۆ دەستپێکرنا لڤینا یاریکەری.



راوەستانا یاریکەری بشێوەکێ هەفسەنگ دێ ب ڤان خالابیت

١ـ دڤێت هەردوو پێیان ژێکڤەکەی بشێوەکێ گونجای و ئاسایی.

٢ـ دڤێت کێشا لەشی بشێوەکێ وەکهەڤ دابەش بکەی لسەر هەردوو پێیان.

٣ـ دڤێت لەش هندەك بۆ پێشڤە یێ چەمیای بیت.

٤ـ دڤێت هەردوو چوك هندەك دچەمیای بن بشێوەکێ ئاسایی.

٥ـ هەردوو باسکان بشێوەکێ ئاسایی دێ راوەستینی. مەرجەکی کێمەك چەماندن تێدا هەبیت ژ ئەنیشکێ، دا هاریکاریا تەبکەت بۆ هەڤسەنگیێ و دەرکەتنا بلەز.

٦ـ رویێ بەرێخودانانە دڤێت بۆپێشڤە بیت و هشیاری هەمی رەخابی.



گرتنا تەپێ:

گرتنا تەپێ چەکەکێ بنەرەتیە بۆ دەستپێکرنا هێرش کرنێ و ئێکە ژ بنەمایێت سەرەکی یێت یارییا باسکت بولێ.



خالێت بنەرەتێت گرتنا تەپێ:

١ـ گرتنا تەپێ ب سەرێ تبلا نەکو ب نیڤا لەپی.

٢ـ نابیت ب شێوەکێ شدیای تەپێ بگری ئان فشارێ بێخیە سەر تەپێ.

٣ـ ئەنیشکا تە یا چەمیای بیت و نێزیک بیت ژ لەشێ تە.

٤ـ زەڤلەکێت لەشی دخافبن ب تایبەتی هەردوو باسك و ئەنیشك کونابیت بشدینی.

٥ـ ئاستێ بەرێخوداناتە دڤێت بۆ پێشڤەببت.



وەرگرتنا تەپێ

چەند خالێت گرنگ ل دەمێ وەرگرتنا تەپێ:

١ـ وەرگرتنا تەپێ بشێوکی بیت، لەشێ تە یێ گڤاشتی نەبیت.

٢ـ نابیت ل جهێ خوراوەستی دەمێ وەرگرتنا تەپێ. دڤێت لڤینێ بکەی داتەپێ ل جهەکێ گونجای وەر بگری.

٣ـ دڤێت چاڤێت خۆ ئاراستەی تەپێ بکەی ل دەمێ وەرگرتنا تەپێ (وەرگرتنا تەپێ ب سەرێ تبلا بیت).

٤ـ هندی توبشێ ی تەپێ ل ئاستێ سینگێ خۆ وەرگرە و گەلەك بلەز دەستێت خۆبۆ تەپێ ببە.

٥ـ دەمێ وەرگرتنا تەپێ دڤێت پێیەکێ تە بەرەڤ پێشڤە ببەی و سەنگا لەشێ خۆ هەمیێ بێخیە سەر وی پێ ی ئەوێ ل پێشیێ (چوکێ پێ یێ پاشیێ یێ چەمیای بیت).

٦ـ دا کو تە هێزەکا زۆر هەبیت ل دەمێ وەرگرتنا تەپێ. دڤێت بلەز ئەنیشکێت خو ب چەمینی بو ژناڤداو تەپێ دانیە سەر سینگێ خۆ دگەل ڤەکێشانا لەشێ خۆ بۆ پشتێ.

٧ـ ئارمانجا یاریکەرێ وەرگر ئەوبیت بشێوەکێ راست تەپێ وەربگریت و هەولدەت بۆ بجهئینانا ئێك ژکارزانییێت بنەڕەتی.

چەوانیا دانانا تبلا ل سەر تەپێ:

بوچونائێکێ: تبل بشێوەکێ بەلاڤ دابەش کەی لسەر تەپێ داکو زۆرترین روبەر ژ تەپێ داگیربکەی و هەردەه تبلا بەلاڤبکەی ل سەر تەپێ و تبلێت بەرانی ل تەنشت تەپێ نێزیکی ئێك بن.

بوچونا دووێ: بەلاڤکرنا تبلا ب وەك هەڤ ب تەنشتا تەپێدا.

شێوازێ وەرگرتنا تەپێ:

أـ ل ئاستێ سینگی:

١ـ تبلێت تە ئاراستەی سەری بن ول پشت تەپێ بن.

٢ـ پێدڤیە ئاراستا دیتنا تە ل سەر تەپێ بیت دەمێ وەرگرتنا تەپێ.

٣ـ پەحنکا دەستێت تە ل تەنشتێت تەپێ بن. پەحنکا دەستی ب تەپێ ڤە نەبن.

٤ـ ڤە کێشانا تەپێ ب لەز بۆ سەر سینگی بۆ پاراستنا پتریا تەپێ.



شاشییێت بەر بەلاڤ:

١ـ گرتنا تەپێ ب پەحنکا دەستی.

٢ـ پەستانەکا گەلەك بێخیتە سەر تەپێ دەمێ وەرگرتنێ.

٣ـ بەرێ خۆ نەدانا ئاراستە کرنا تەپێ بەری وەرگرتنێ.

٤ـ نەچوون بەرەڤ ئاراستا تەپێ.

٥ـ نێزیککرنا پێ یا ژێك و دوو دەمێ چەماندنێ.

٦ـ نە دابەش کرنا سەنگا لەشی ل سەر هەردوو پێ یان.

٧ـ راوەستان بشێوەکێ راست.

٨ـ نەچەماندنا هەردوو چوکا.

٩ـ بەرێخۆدان بۆ ئێك لای بتنێ بیت.

١٠ـ باسکێت خۆ جوت بکەی دگەل لەشێ خۆ.

ب ـ وەرگرتنا تەپا گرێلکری ل سەر ئەردی:

١ـ چوون بەرەڤ ئاراستا تەپێ.

٢ـ چەماندنا چوکاو برنا پێیەکێ بۆ پێشڤە.

٣ـ چەماندنا لەشی بۆ خارێ.

٤ـ ئاراستە کرنا بینینێ بۆ تەپێ ل دەمێ وەرگرتنا تەپێ.

٥ـ پشتی وەرگرتنا تەپێ لەشێ خۆ راستکەینەڤە و تەپێ ڤەکێشین بۆ سینگێ خۆ بۆ پاراستنێ.

راوەستان و پێ یێ چەسپاندی:

مەرەمژراوەستانا یاریکەری بشێوەکێ ئاسایی پشتی وەرگرتنا تەپێ کو پاس وەرگرتی ئان پشتی شوتکرنێ ئان پشتی تەپتەپێ دڤێت ئێك ژپێ یێت تە چەماندی بیت و یێ جهگیر بیت ب ئەردیڤە کو دبێژنێ پێ یێ چەسپای و پێ یێ دی یێ ئازادە بۆهەر ئاراستەکرنەکێ ببەت کو دبێژنێ پێ یێ سەربەست.

ب کارئینانا پێ یێ چەسپای دیارییێدا:

١ـ پشتی تەمامبوونا تەپتەپێ.

٢ـ پشتی وەرگرتنا تەپێ ژهەڤالێ خۆ.

٣ـ پشتی هەولدانێ بۆ پاسدانێ ئان تەپتەپێ ئان شوتکرنێ.

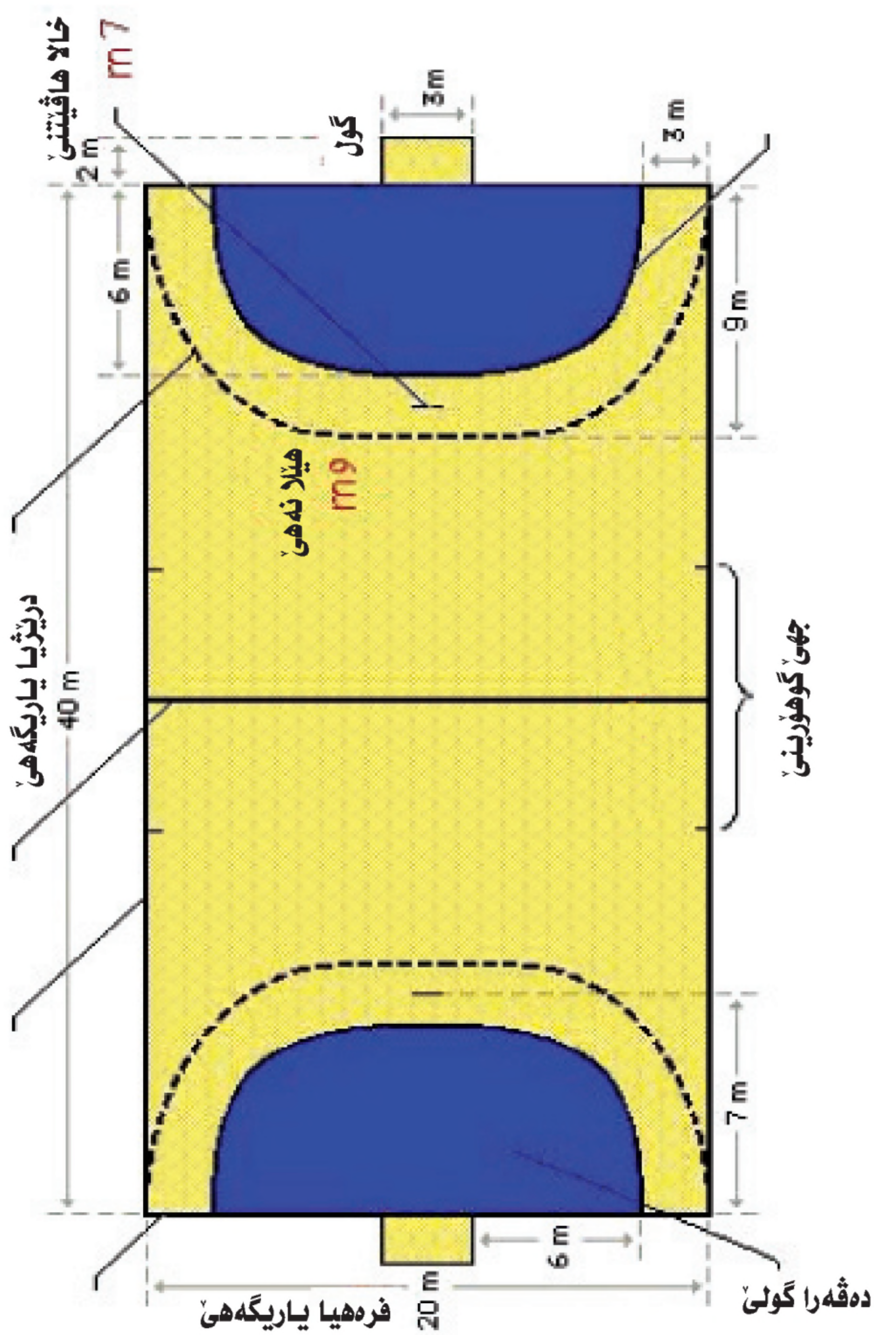


یارییا تەپا دەستی





یاریگەها تەپا دەستی و پیڤانێت وێ



تەپا دەستی

دیروکا تەپا دەستی:

تەپادەستی یاریەکا مللی یە دماوەکێ کێمدا ب شێوەکێ بەرفرەهـ دناف یارییێت تەپێدا بەلاڤبوو. دیروکا سەرهلدانا ڤێ یاریێ دزڤریتە چەرخێ هەژدێ زایینی ب ناڤێ (hand ball) بەلێ دماوەکێ کێمدا ل ئەورپا بەر بەلاڤبوو ب تایبەتی ل وەلاتێ ئەلمانیا.



ل سالا ١٩٢٠ ئێکەم ڤارەمانیا ئەوروپا هاتە سازکرن ب پشکداریا ١٠ تیمان بۆ زەلامان و ٤تیم بۆ ژنان و ٤ تیم بۆ نوی پێگەهشتیا. ل سالا ١٩٢١ ئێکەم ڤارەمانیا فەرمی یاتەپا دەستی ل ئەلمانیا ل باژێرێ هانوڤەر هاتە بجهئینان. ل سالا ١٩٢٧ بنەماییێت سەرەکی یێت نیف دەولەتی بۆڤێ یاریێ هاتنە دانان...

ل سالا ١٩٢٨ ل دەمێ سازکرنا خولا ئولومپی یا ئەمستردام ئێکەمین ئێکەتیا تەپا دەستی هاتە پێکئینان.

ل سالا ١٩٣٦ ل خولا بەرلین یا ئولومپی دانا دناڤ پروگرامێ وێ خولێدا بەلێ تیما تەپا دەستی پێك هاتبوو ژ (١١) یاریکەرا.

ل سالا ١٩٣٨ ئێکەم ڤارەمانیا جیهانێ بو تیما (٧) کەسی بۆ زەلامان هاتە ساز کرن و تیما ئەلمانیا ئێکەم بوو.

ل سالا ١٩٥٧ ئێکەم ڤارەمانیا جیهانی بو تیما (٧) کەسی بو ژنان ل یوغوسلاڤیا هاتە سازکرن. تیما تشیکو سلوفاکیا ئێکەم بوو ل سالا ١٩٧٢ دانا دناڤ پروگرامێ چالاکیێت وەرزشی یێ قوتابخانە و خاندنگەهان ل باژێرێ سلیمانیێ.

یاریا تەپا دەستی :

یاریا تەپا دەستی پێك هاتیە ژ (٧)کەسان بۆ یاریکرنێ ب مەرجەکی ئێك ژوان گولچی بیت. ل یاریگەهەکێ تێتە ئەنجامدان درێژیاوێ (٤٠م) و فرەهیاوێ (٢٠م) و پێکهاتیە ژ چەند دەڤەرەکا کو پێك دهێت ژ دەڤەرا گولێ ل دویراتیا (٦م) ژ ستونا گولێ و دەڤەرا هاڤێتنا ئازاد ب خیچەکا پارچە پارچە دیارکری ل دویراتیا (٩م). یاریگەهـ ب خیچەکا ڤەکری ب دوو پشکێن هندی ئێك ب پەیرەو کرنا یاسایەکا تایبەت ئەڤ یارییە برێڤە دچیت کو دڤێت بتنێ دەست و پشکا سەری یالەشی بێتە ب کار ئینان بۆ یاریکرنێ ب تەپێ. دوو دادڤان ڤێ یاریێ برێڤە دبەن دگەل دوو دەمگرا و ئێك تومارکەر.



دیمەنەك ژ یاریا تە پادەستی

کارزانێت تەپا دەستی :

کارزانێت تەپا دەستی پێك تێن ژ:

١ـ گرتنا تەپێ.

٢ـ وەرگرتنا تەپێ.

٣ـ پاسدانا تەپێ.

٤ـ تەپتەپا تەپێ.

٥ـ شوتکرنا تەپێ.

٦ـ ژێستاندن و خاپاندن.



گرتنا تەپێ:

ئێکەمین کارزانیا تەپا دەستیە، ل وێرێ یاریکەر هەمی کارزانیا بجهـ دئینیت. ژبەر هندێ دڤێت پیتە پێ بێتە دان. ژبەر هندێ پاشگرتنا تەپێ دزڤریتن بۆ قەبارێ دەستی و درێژیا تبلا. پێدڤیە بێ ی گڤاشتنا زەڤلەکێت دەستی بێتە. بجهئینان. ب هەردوو دەستان یان دەستەکی لدویف کەسایە تیا یاریکەری و یاریکەرێ بەرامبەر.

گرتنا تەپێ ب هەردوو دەستا:

دڤی باری دا هەمی تبل بەلاڤ دبن ب تەنشتا تەپێڤە. تەپ ل سەر تبلێت دەستی جهگیردبیت نەکو ب نیڤا لەپێ دەستی. هەردوو تبلێت بەرانی دێ تەریب بن دگەل ئێك. بێ ی کو پەستانێ ل سەر تەپێ دروست بکەت.

گرتنا تەپێ ب ئێك دەست:

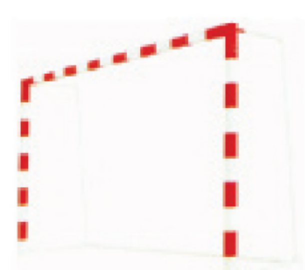
ل دەمێ ب کارئینانا دەستەکێ:

١ـ تبل دێ بەلاڤبن لسەر روبەرێ تەپێ.

٢ـ هەردوو تبلێت بەرانی و تبلێت بچویك شوپێکەکێ لدور تەپێ دروستدکەن.

٣ـ تەپە ل سەر تبلا رادوەستیت و نەکو دناڤ لەپیدا.

٤ـ گرتنا تەپێ ب شێوەکێ گەلەك خاف تێتە بجهئینان.





وەرگرتنا تەپێ:

ئێکە ژکارزانێت گرنگێت تەپا دەستی ژ بەرهندێ دڤێت گەلەك ب باشی قوتابی و خوێندکار فێر ببن. هەروەسا گرتنا تەپێ باشترین رێکە چونکی ب باشی کونترولی لسەر تەپێ دکەت.



وەرگرتنا تەپێ دوو جورن :

١ـ وەرگرتنا تەپا بلند: مەرەم ژ تەپا بلند ئاستێ شویتکا کەمەرا یاریکەری و بۆ سەریڤە. پێخەمەت مسوگەر کرنا وەرگرتنا تەپا بلند دڤێت قوتابی و خوێندکار:ـ

❖ ئاراستەکرنا هەردوو دەستان و بەرێخودان ل سەر رێکا تەپێ بیت.

❖ هەمی تبلێت دەستی بێ گڤاشتن ب شێوەکێ خاف بەلاڤببن.

❖ هەردو تبلێت بەرانی بەرامبەری ئێك دگەل تبلا شادێ گوشەکێ دروست کەن پێخەمەت پاراستنێ ژتەپێ.

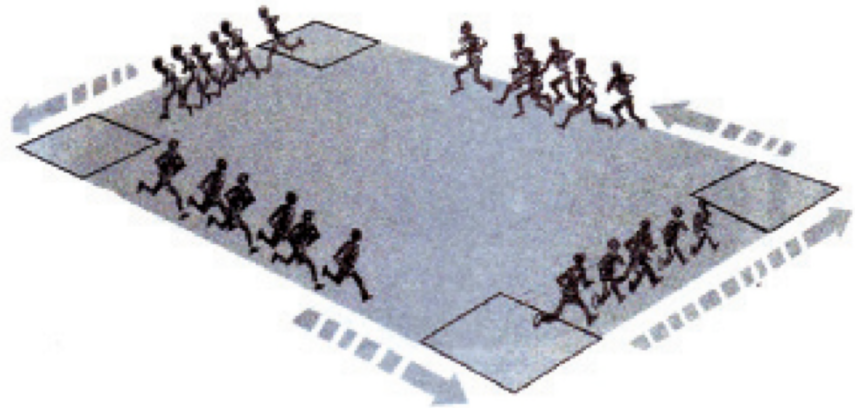
❖ هەردوو دەست ژ ئەنیشکێ پیچەك چەماندی بن بۆ راوەستانا تەپێ.

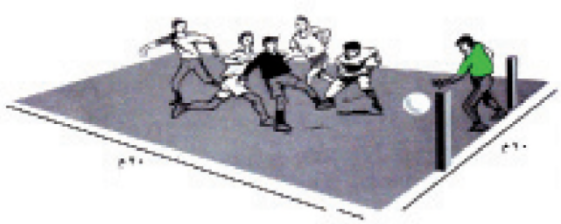
❖ دەمێ وەرگرتنا تەپێ دێ هەردوو دەستان ڤەکێشی بۆ سەرسینگی.

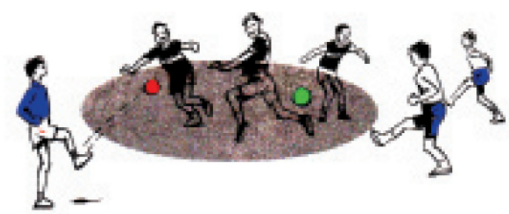
٢ـ وەرگرتنا تەپا نزم:

دەمێ وەرگرتنا تەپا نزم لەشی دێ چەمیێت بۆ پێشڤە دگەل دانانا پێیەکی بۆ پێشڤە پاشی درێژ کرنا هەردوو دەستان بۆ خارێ ب چەماندنەکا کێم ژ ئەنیشکێ. دگەل گرتنا تەپێ دەست دێ ئێنە ڤەکێشان بۆ سەرسینگی پێخەمەت بەرهەڤیێ بولڤینا ددویڤدا.

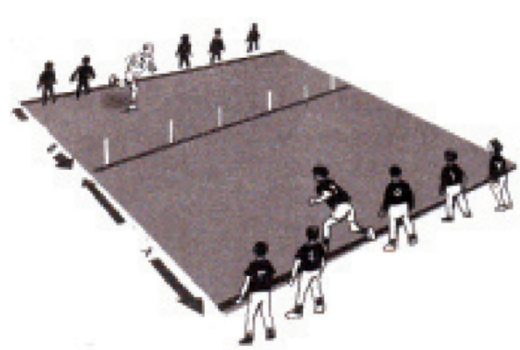
ياريێت بچويك











یاریێت بچویك

یاریيا : سەرەدانا بلەز

یاریكەر: ٦ـ٨ یاریكەر بۆ هەر تیمەكێ.

كەلوپەل: خیچ كێشان.

جهـ: یاریگەهـ. دهەر چار كوژیادا چارگوشە دێ هێنە دروستكرن. هژمارا ١ـ٤ ل سەر بێتە دیاركرن.

كارزانی: لوزاتیا ڤەگوهاستنێ.

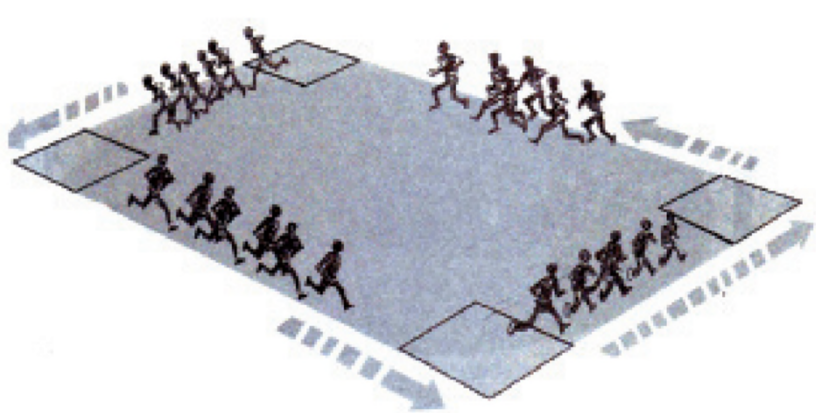
یاری: هەر تیمەك ل چار گوشا خۆ یا دیاركری دێ راوەستیت. دگەل ئاگەهدار كرنا وان هەر تیمەك ب غاردان دێ زڤریت و دگەل ئاگەهدار كرنا دوێ هەر تیمەك دێ هەولدەت ژوی بچیتە چارگوشا خۆ. غاردان دڤێت دناڤ چارگوشا دابیت.

تومارکرن: ئەو تیما ب تمامی و بلەزتر ژتیمێت دی بچیتە دناڤ چارگوشا خۆدا دێ خالەكێ وەرگریت.

گوهورین :

١ـ دبیت ل سەر ئێك پێ ئان بازدان بزڤرن.

٢ـ دبیت ڤەگوهاستن بۆ چار گوشا بەرامبەر ئان گوشە بۆ گوشێ بیت.



یارییا : تەپ و سەلك :

یاریکەر: ٦ ـ ١٠ یاریکەر بوهەر تیمەکێ. هژمارا تیما دیار نەکریە.

کەلوپەل: تەپا ڤولی بولێ. دیوارەك ب دویراتیا ٣٠ ـ ٤٠ پێیا. دوو گولێت ب شێوێ سەلکێت هەلاویستی ب دیواریڤە

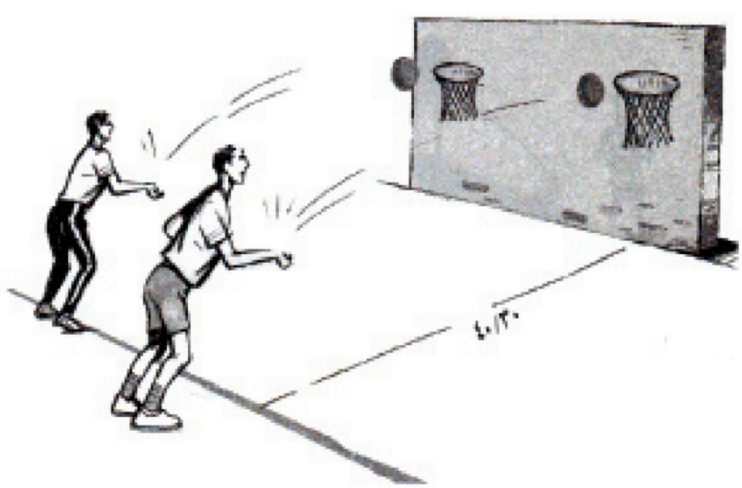
جهـ: هول یان یاریگەهەك. دیوارەك هەبیت.

کارزانی: سێرفێ تەپا ڤولی بولێ.

یاری: هەر تیمەك ل پشت خیچا دەستپێکێ دێ راوەستیت. ٣٠ ـ ٤٠ پێیا دویر ژ گولا. هەر یاریکەرەك دێ تەپێ هاڤێتە دناڤ سەلکێ دا.

تومارکرن: هەکە تەپە چوو دناڤ سەلکێدا دێ ب خال هێتە هژمارتن ئەو تیما پتر خال هەبن دێ ب سەرکە فتی هێتە دانان.

گوهورین: دبیت شێوێ سێرفی ژ خارێ بێتە گوهوڕین بۆ سەری یان هەر جۆرەکی سێرفی بیت.



یارییا : ئێك گولی

یاریکەر: هەر تیمەك (٥)یاریکەر دگەل باسەوانێ گولێ.

کەلوپەل: دوو ستوین بلند یاوان ١،٥م، ئێك تەپاپێ ی، ئێك دەمگر.

جھـ: یاریگەهەك یان هول ٢٠×١٠م بیت ناڤبەرا ستونیا ٤م بیت.

کارزانی: رێڤە چوون دگەل تەپێ و پاسدان و وەرگرتن و کارزانییێت یاریکەرێ بەرەڤان هێرشکەر و پاسەوانێ گولێ.

یاری: پاسەوان لناڤبەرا هەردوو ستونا رویێ وی ل یاریگەهێ راوەستیت ب بەردەوام یاریکەرێت هەردوو تیما دێ بەلاڤبن دناڤ یاریگەهێدا هەرئێك بەرامبەر دژی خو ب هاڤێتنا تەپێ ل نیڤەکێ یاری دەست پی دکەت. هەردوو تیم دێ دەست ب هێرشکرنێ و گولکرنێ کەن.

تومارکرن: یاری بۆ ماوێ (١٠) خولەکا. گول دێ هێتە تومارکرن هەکەر تەپە ژ ئەردی ئان بلندیا هەردو ستونا دەربازبیت.

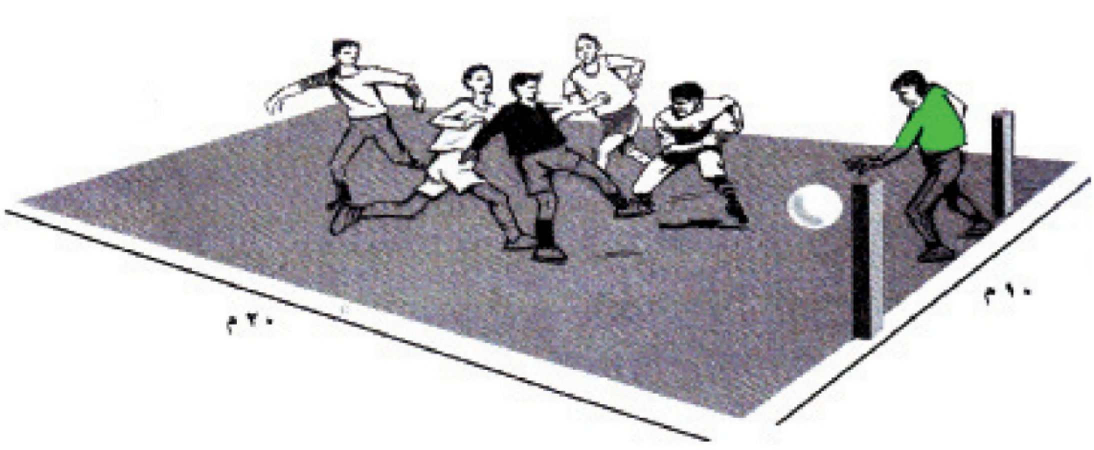
چێدبیت پاسەوان ب هەمی ئەندامێت لەشێ خو تەپێ بزڤرینیت ددەمێ شاشیێدا یاریکەر بۆ دەمێ (١) خولەك دێ هێتە دەر ئێخستن ژیاریێ.

گوهورین :

١ـ چێدبیت تەپا دەستی و کارزانییێت تەپا دەستی بێتە ب کار ئینان.

٢ـ گولکرن ب سەری.

٣ـ ئەو تەپا ب هێز ئەوا ژ پاسەوانێ گولێ دزڤریت نیڤ گول دهێتە دیارکرن.



یاریا : سپی و سور

یاریکەر: ل ١٦ بۆ ٢٠ یاریکەرا، دوو کومێت هندی ئێك

کەلوپەل: فیتە بۆ خیچ کێشانێ. ئالایی سپی و سور ـ ناما تومارکرنێ بۆ هەردوو تیما.

جهـ: یاریگەهـ

کارزانی: غاردان و راهێلان.

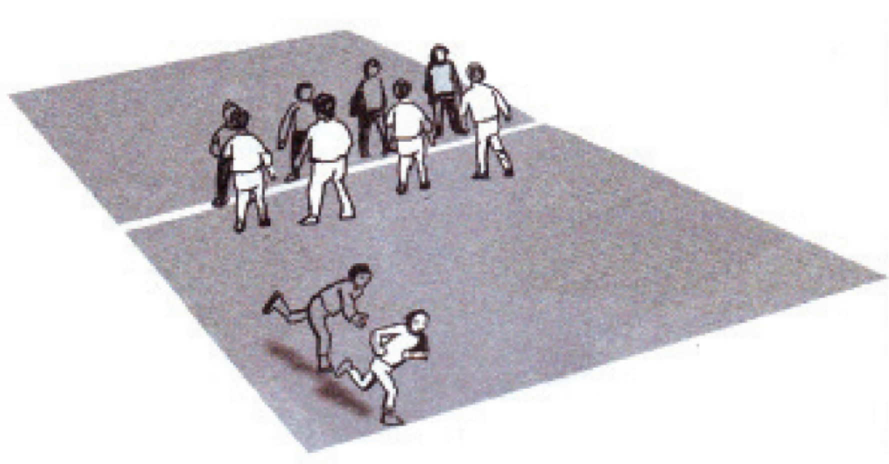
یاری هەر تیمەك ب دویراتیا ٣٠م ژ خیچا نیڤەکێ بەرامبەر ئێك و دوو راوەستن ب رێکا تیرو پشکێ تیمەك دێ بیتە سپی و یادی دێ بیتە سور، دەمێ گوهـ ل دەنگێ ماموستای بوو. کوبێژیت سور. ئەو تیما سور دێ کەنەغار بو پشتێ بوسەر خیچا خو یا دەستپێکێ و تیما سپی دێ راهێلنێ دابگرن.

تومارکرن: ئەو تیما بشێت (٥) کەسان ژێێت دی بگریت دێ بسەرکەفتی هێتە هژمارتن ئان خال دێ بۆ هێتە تومارکرن.

گوهورین :

١ـ دبیت ژ کوما بەرامبەر ئێك و دوو هەردوو تیپ درینن خار ئان پشتاوان ل ئێك و دووبیت.

٢ـ تیما ڕاڤکەر ب جووت پێ بچن ئەو تیمادی ب ئیشقلکی.



یاریا : نێچیر و نێچیرڤان :

یاریکەر: ٦ یاریکەر بۆ هەرتیمەکێ.

کەلوپەل: ٦ ئالایێ ب دار یان ٦ قەد وەریس.

جهـ: یاریگە هەك ئان هولەك ژ نیڤەکێ بۆ دووماهیا ئەو تیما نێچیر لێ ٤م و بۆ وی لایێ تیما نێچیرڤان ٨م ببت.

کارزانی: ڤەگوهاستنا بلەز و شەنگی و دەرکەتنا کت دکوما خۆدا.

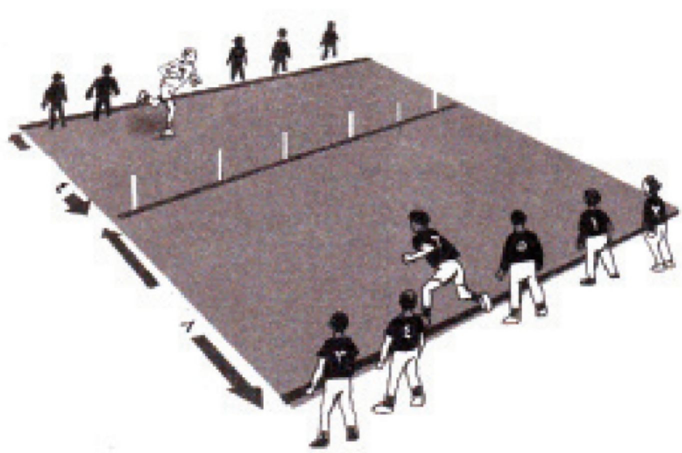
یاری: ل سەر خیچا نیڤەکێ ئالا دێ تێنەدانان. هەر یاریکەرەکی دێ ژماراوی دەنێ. ئانکو ژ (١ ـ ٦) ئەو یاریکەرێ گوهـ ل ژمارا خو بوو هەکە نێچیرڤان بو دێ کەتەغار بۆ وێ ژمارا وەکی وی ل تیما نێچیرێ. ئەوژی دێ هەولدەت ئالای زوی ببەت بۆ خیچا خۆ بێ ی کو دەستێ نێچیرڤانی ڤێ بکەڤیت وەسا دێ خالەکێ وەرگریت و هەکە هاتە گرتن (دان) خالەك دێ بۆ تیمادی هێتە تومار کرن.

تومارکرن: ئەو تیما پتر خالا بدەست خوڤە بینیت دێ سەرکەفتی بیت.

گوهورین :

١ـ راهێلان هەکە چووخیچا نیڤەکێ دێ ئێتە گوهورین ب سەر ئێك پێ (حجل).

٢ـ هەکە نێچیرێ ئالا ب دەست کەفت بێ ی کو بێتە گرتن. تیما بەرامبەر دێ بیتە نێچیر.



یارییا ڤێکەتنا تەپێ

یاریکەر: (٨ ـ ١٥) یاریکەر بۆ هەر تیمەکێ ژمارا تیما دیار نەکریە.

کەلوپەل: چەند تەپێت پێ ی.

جه: ڕووبەرەك ژیاریگەهێ.

کارزانی: شوت لێدان ـ ئاراستە کرن.

یاری: مەرەم ژڤێ یاریێ ئەوە کوما ژدەرڤە دێ شوتا لێدەن بۆ هندێ دا تەپە ب وان بکەڤیت ئەوێت ژناڤدا ودەمێ ڤێ بکەڤیت دڤێت ئەو یاریکەر دەرکەڤیتە ژدەرڤە پشتی هینگێ دەم دێ هێتە دیارکرن بۆگوهورینا جهێ کوما.

تومارکرن: هەرڤێکەفتنەك ب خالە کێیە، ئەو تیما پتر خالان کومبکەت دێ یاسەرکە فتیبیت.

گوهورین :

١ـ ب کارئینانا چەند تەپەکا.

٢ـ تیما ژدەرڤە دێ شوتا لێدەن دا ب وان بکەڤن ئەوێت ژناڤدا ئەوتیما ل دەمەکێ کێم پتر تەپ ل وان دان ئەوتیم دێ یا سەرکەفتیبیت.



یارییا : دەرباز بوونا بلەز

یاریکەر: (٢٠) یاریکەر تێنە دابەشکرن بۆ چار کوما.

کەلو پەل: دیار کرنا ڕووبەری پێنەڤێت.

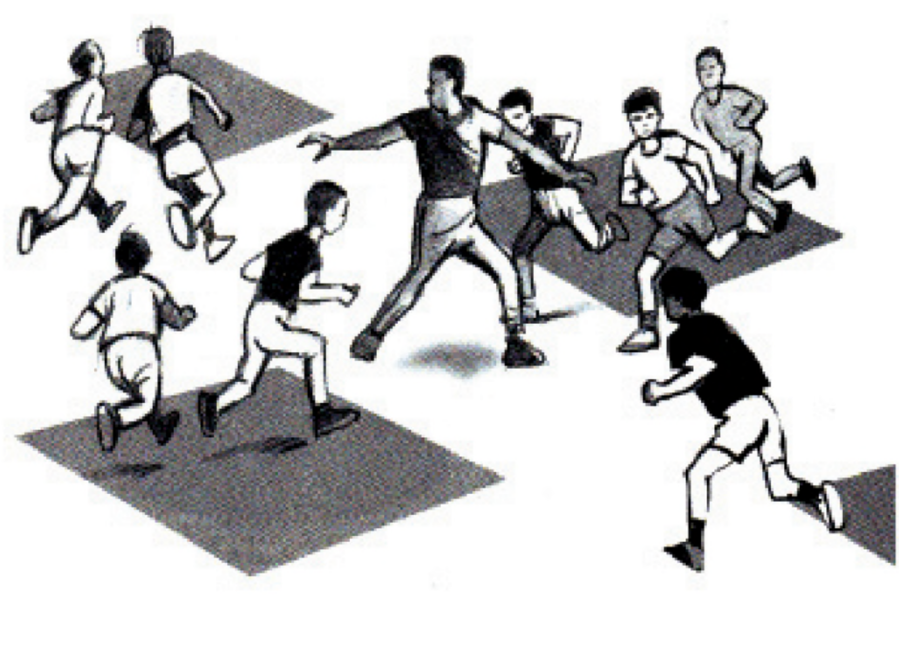
جهـ: ل یاریگەهێ وێنێ (٤ هەتا ٦) چارگوشا دورستکەن ب ڕووبەرێ (٢×٢م).

کارزانی: راهێلان ـ دلخوشکەر.

یاری: هەر کومەك دێ دناف چارگوشا خۆدا راوەستن. دگەل گازییا سەروکی هەر کومەك دێ چارگوشا خۆ ب بجهـ هێلن و بەرەف چارگوشێت دی چن سەروك دێ هەولدەت دەستێ خو ل ئێکی بدەت.

تومارکرن: ئەوێ دەستێ ئێکی ڤێبکەڤیت دێ چیتە ژدەرڤە بڤی شێوەی یاریکەرێ دوماهیێ دمینیت دێ بیتە سەرکەفتی.

گوهورین : چوونە ژدەرڤە ژ چارگوشا ب غاردان و اهتنە دناف دا ل سەر ئێك پێ (حجل).



یارییا : ئێخسیرێ ناڤ بازنێ:

یاریکەر: (١٠ ـ ٣٠) یاریکەر.

کەلوپەل: فیتە بۆ دیاریکرنێ.

جهـ: یاریگەهـ ئان هول. بازنەك ل ناف یاریگەهێ دێ هێتە دیارکرن تیرا (٦) مەتران بیت.

کارزانی: ل سەرئێك پێ رێڤەچوون، ژیانخوشی، هشیاربوون.

یاری: یاریکەر دێ ل پشت بازنێ راوەستن و دەستێ ئێك و دووگرن ئێك دێ بیتە ئێخسیر دناف بازنێدا مینیت. ل سەر ئێك پێ هەمی دێ بەرەف ناف بازنێ چن. دگەل فیتکێ دێ دەستێ ئێك و دوو بەردەنو بۆ دەرڤەی بازنێ کەنە غار. یاریکەرێ ژناڤدا (ئێخسیر) دێ هەولدەت ئێکی بگریت.

تومارکرن: ئەو یاریکەرێ تێتە گرتن دێ بیتە ئێخسیر و دێ هێتە دناف بازنێدا.

گوهورین:

١ـ ئەوێ ئێخسیر دەستمالەك ڤێبیت و دانیتە وی یاریکەری ئەوێ بڤێت بێتە جهێ وی.

٢ـ یاریکەران پشتا وان ل یێ ئێخسیر بیت.



یارییا : وەریسێ بازنەی :

یاریکەر: ٤ یاریکەر بۆ هەر تیمەکێ بهژمارا تیما لدویف هژمارا یاریکەرا.

کەلوپەل: قەد وەریسەك درێژیاوی (١،٥٠)م بۆ هەر تیمەکێ ئێك.

جهـ: یاریگەهەك یان هولەکا بچویك و خیچەکا بنەڕەت بۆ دەستپێکرنێ.

کارزانی: هەڤسەنگی و دلخوشکرن:

یاری: گروپ دێ ل دویف ئێك راوەستن یاریکەرێ ئێکێ دێ قەد وەریسی ب سەر سەرێ خودا ئینیت هەتا ژپێت خۆ دەر بێخیت پاشی یاریکەرێ ددویف دا هەر ب وی شێوەی هەتا بدوماهی تێت.

تومارکرن: ئەو گروپا ب زویترین دەم تەمامدبن دێ سەر کەفتی بیت.

گوهورین :

١ـ دبیت بازنێت پلاستیکی ب کاربینن.

٢ـ دبیت تیمێت هەشت کەسی بەرامبەر ئێك بن ئەوێ تمام بوو ب غاردان دێ چیتە بەر سینگێ هەڤالێ خو بڤی شێوەی ئەوژی دێ بەردەوام بیت.



یارییا : کومکرن :

یاریکەر: (١٠ ـ ١٦) یاریکەر.

کەلوپەل: ١٢ تویرك ئان هەر تشتەك ب وی شێوەی ـ دیارکرنا خیچا و مەودایێ ناڤبەرا وان.

جهـ: یاریگەهەکا چارگوشە دێ کەنە دوو بەش، ٦ تویرك ل دوماهیا هەر خیچەکێ هێنە دانان.

کارزانی: لەزاتیا کاردانەڤێ و دلخوشکرنێ.

یاری: ل سەر دوو تیما ئێنە دابەشکرن هەر تیمەك ل لایەکێ یاریگەهێ راوەستن پشتی گازییا ماموستای هەر تیمەك دێ کەنە غار تویرکێت تیمادی ئینن بێ ی کو دەستێ پێت دی ڤێبکەڤیت. هەکە هاتە گرتن وەکی ئێخسیر دێ مینیتە ل دەڤ ماموستای.

تومارکرن: هەر ئێخسیرەك خالەکە و هەر تویرکەك خالەکە. ئەو تیما پتر خال هەبن دێ سەرکەفتی بیت.

گوهورین :

١ـ دبیت هژمارا تویرکا زێدە کەین و هژمارا یاریکەرا کێمکەین.

٢ـ تویرك بێتە هاڤێتن بۆ هەڤالێ وی.



ناڤەرۆك